

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 имени В.Н. Щеголева
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОГО
АДМИНИСТРАТИВНО - ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕТЛЫЙ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 3
им. В.Н. Щеголева
_____ О.М. Васильева

Приказ № 231 от 02.09.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 131830709047345640109585446465361696555
Владелец: Васильева Олеся Михайловна
Действителен с 08.11.2023 по 31.01.2025

**Программа
по внеурочной деятельности
«ОФП. Вызов первых»
3-5 классы**

2024/2025 учебный год

Количество часов по учебному плану: 3-5 классы - 68 ч. (2 часа в неделю)

Учитель: Дмитриева Е.Б., учитель физической культуры

Пояснительная записка

На внеурочную деятельность кружка «Общая физическая подготовка» отводится 68 часов в год (34 учебные недели, по 2 часу в неделю- одно занятие продолжительностью 2 часа/ 90 мин), предусмотренной учебным планом.

Цель:

формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, изучение спортивных дисциплин Всероссийского проекта «Вызов первых».

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча. Прыжки через скакалку разными способами. Классики. Челночный бег. Эстафеты.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка. Вышибалы. Тег-регби.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату. Планка. Упражнения на гибкость. Наклон вперед стоя.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

- будет расширен и развит двигательный опыт,

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, соревнованиях.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Календарно-тематическое планирование спортивного кружка

ОФП с элементами подвижных и спортивных, спортивных игр

№ занятия	Содержание занятия	Дата	Часов
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Тег-регби б»		2
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.		2
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Вышибалы». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.		2
4	Игры на внимание «Вышибалы». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.		2
5	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи». Планка		2

6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки». Упражнения для гибкости .	2
7	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. Растяжки. Прыжки через скакалку.	2
8	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «Тег-регби б»	2
9	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Вышибалы», « Космонавты»	2
10	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	2
11	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. Планка	2
12	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	2
13	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	2
14	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	2
15	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	2
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	2
17	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	2
18	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча. Челночный бег	2
19	Обучение игре «Мини-баскетбол».	2
20	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол»	2
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол.	2
22	Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования.	2
23	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка». Растяжка. Планка. Упражнения на гибкость.	2
24	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра «Горелки».	2
25	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта». Метание в цель.	2

26	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка». Метание в цель		2
27	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений. Классики		
28	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.		2
29	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Классики		2
30	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Классики		2
31	Метание малого мяча в цель. Прыжки через скакалку разными способами вращения.		2
32	Бег, беговые упражнения. Игра «Тег-регби б»		2
33	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта»		2
34	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.		2

Литература.

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2014
2. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010-2013гг..
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2007
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. ./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2022
5. Подвижные игры и эстафеты для младших школьников. ./Л.Фатеева.-М.: Просвещение , 2015
6. Жуков Михаил Николаевич. Подвижные игры. Учебник для студентов педагогических вузов. Рекомендовано Учебно-методическим объединением вузов РФ по педагогическому образованию в качестве учебника для студентов педагогических вузов по специальности 033100 - физическая культура, 2009
7. Зимние подвижные игры: 1-4 классы/ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. – 176с. – (Мозаика детского отдыха)
8. Вызов Первых <https://будьвдвижении.рф/projects/780%20>

